

# Koulutus- kalenteri

Koulutusta Pron  
jäsenille keväällä  
2025

**pro**<sup>•</sup>

Tervetuloa oppimaan ja oivaltamaan koulutuksiimme sekä hakemaan virtaa työelämään ja arkeen. Jäsenkoulutuksiin ovat tervetulleita kaikki Pron jäsenet.

Löydät tästä kalenterista lisätietoja koulutuksista, ilmoittautumisesta ja muista käytännön ohjeista. Kaikki Pron koulutukset löydät myös Pron tapahtumakalenterista.

Täältä löydät myös ilmoittautumisohjeet Pron tukemiin avoimen yliopiston opintoihin ja tietoa Pron jäsenilleen tarjoamista urapalveluista.

# SISÄLTÖ

## **HYVÄ KUNTO, ENERGINEN ARKI**

Rapakunnosta virkeäksi? Aloita tästä!  
Kestävyyskunnosta energiaa arkeen  
Voimaa ja ketteryyttä  
Heitä heipat jäykistelylle

## **TAUKOTUOKIOT TYÖPÄIVÄÄSI**

Virkistävä ja palauttava kehonhuolto  
8 viikon mindfulness-kurssi Mikaela Metelisen kanssa

## **HYVINVOINTIA OMANNÄKÖISEEN ELÄMÄÄN**

Minun vuoteni 2025  
Palauttava loma, pura kevään stressi ja luo omannäköinen kesä!

## **OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET TYÖELÄMÄSSÄ: TYÖNTEKIJÄN JA ESIHENKILÖN NÄKÖKULMAT**

Työntekijän oikeudet ja velvollisuudet  
Esihenkilön oikeudet ja velvollisuudet

## **KOHTI HYVINVOIVAA HYBRIDITYÖTÄ**

Hyvinvointi digityössä  
Yhteisöllisyys digityössä

## **FIKSU AIVOTYÖ JA ERILAISET AIVOT TYÖYHTEISÖSSÄ SEKÄ KEHUMISEN VOIMA**

Fiksu aivotyö modernissa työympäristössä  
Erilaiset aivot työyhteisössä  
Hyvä kehu ei kaihdu!

## **TEKOÄLY HALTUUN**

Kehitä Tekoälykkäästi -verkkokurssi

## **MEDLEMSUTBILDNING PÅ SVENSKA, VARSÅGOD!**

Pensionsinfo  
Karriärcoachens bästa tips för dig som är ny i arbetsliv  
Semesterinfo

## **Pro tukee opintojasi avoimessa yliopistossa**

## **Nostetta työuralle: Pro Noste -uraportaali 2025**

# **HYVÄ KUNTO, ENERGINEN ARKI**

Kevään hyvinvointipaketissa kohotamme kuntoa. Tarjolla on jälleen webinaareja sekä taukotuokioita ja kehonhuoltoa työpäivän lomaan. Palautumisen tueksi tarjoamme mindfulness-verkkokurssin.

# Rapakunnosta virkeäksi? Aloita tästä!

Kaikki tiedämme, että kunnon ylläpitäminen on tärkeää. Silti suomalaisten arjen aktiivisuus vähenee ja kestävyyskunto rapautuu jatkuvasti. Mikä avuksi? Pro haluaa tukea jäsentensä hyvinvointia ja tänä vuonna hyvinvointiteemana on Hyvä kunto, energinen arki. Teemawebinaarien ensimmäisessä osassa käydään läpi tutkittuja keinoja liikuntamotivaation kasvattamiseen ja esitellään matalan kynnyksen suunnitelma kunnon kohoamiseen.

Ajankohta: ti 4.2.  
klo 8.30–9.00

[Ilmoittaudu](#)



Webinaarin puhujat ovat Auktorisoitu Personal Trainer (APT) Kati Boijer-Spoof Heikinheimo Virkisteriltä ja Liikkuva Aikuinen -ohjelman kehityspäällikkö Miia Malvela.

# Kestävyyuskunnosta energiaa arkeen

Kestävyyuskunnolla on valtavasti vaikutuksia fyysiseen terveyteen, kognitiiviseen suorituskyykyyn ja mielen hyvinvointiin. Tule linjoille tutustumaan tutkimustietoon ja käytännön sovelluksiin oman arjen aktivoimiseksi. Millainen resepti voisi toimia sinulle?

Ajankohta: ti 4.3.  
klo 8.30–9.00

[Ilmoittaudu](#)



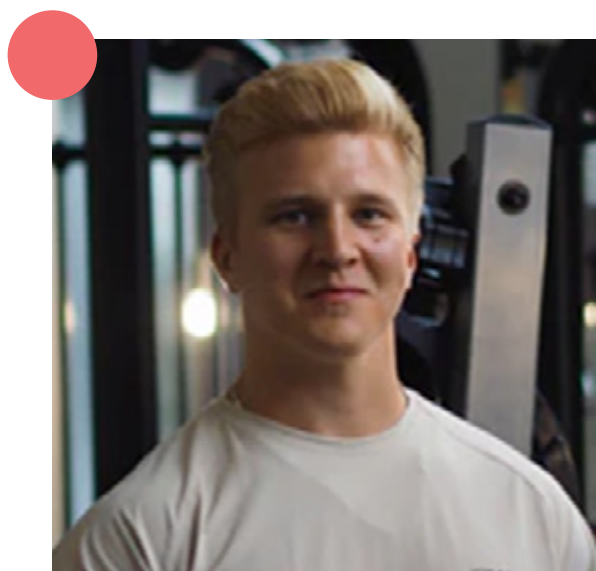
Webinaarin puhujana työfysioterapeutti, liikunnan ammattilainen Riikka Ilmivaara Virkisteriltä.

# Voimaa ja ketteryyttä - miksi ihan jokaisen tulisi tehdä lihaskuntoharjoittelua

Tuntuuko voimaharjoittelu vieraalta? Tarvitseeko kaikkien rehkiä kuntosalilla? Ei tarvitse, mutta voimaharjoittelua kannattaa tehdä ihan jokaisen ja sen rooli tulee iän myötä yhä tärkeämmäksi. Tällä luennolla oivallat miksi, ja voit myös kysyä kokeneelta valmentajalta vinkkejä.

Ajankohta: ti 1.4.  
klo 8.30–9.00

[Ilmoittaudu](#)



Webinaarin puhujana personal trainer, liikunnanohjaaja (AMK) ja kuntosaliryrittäjä Juha Hokkinen.

# Heitä heipat jäykistelylle

- löydä oma tapasi treenata liikkuvuutta

Liikkuvuusharjoittelu on välttämätöntä huoltoa joka kropalle. Sen väliin jättäminen saattaa jopa tyssäyttää koko liikuntaharrastuksen. Jos jooga tai venyttely ei innosta-ei huolta! Liikkuvuutta voi treenata monilla tavoilla, ja siitä voi tulla jopa uusi lempparilajisi.

Ajankohta: ti 6.5.  
klo 8.30–9.00

[Ilmoittaudu](#)



Webinaarin puhujana työfysioterapeutti, liikunnan ammattilainen Riikka Ilmivaara Virkisteriltä.

# Taukotuokiot työpäivääsi

(kesto 10 min)

Ota tauko työhösi Virkisterin ohjaajien kanssa. Viikoittaisessa Liikkuvassa/Palauttavassa Tauossa® puretaan mielen ja kehon jumeja ja tuetaan palautumistasi.

Taukotuokioiden sisällöt vaihtelevat viikoittain. Ohjelma painottuu soveltuvin osin webinaarien kuukauden teeman mukaan.

Taukotuokiot tallennetaan ja niistä kertyy tallennekirjasto, jonka saat käyttöösi. Ei siis haittaa, jos et joka kerta pääse mukaan live-toteutukseen.

Ilmoittaudu nyt koko kevään taukotuokioihin kerralla.

[Ilmoittaudu](#)

Ajankohta: livestream  
tiistaisin 7.1.-10.6. klo  
14.00-14.10



Ohjaajina Riikka Ilmivalta  
ja Kati Boijer-Spoof  
Heikinheimo Virkisteriltä.



# Virkistävä ja palauttava kehonhuolto

(kesto 25 min)

Istumatyön vastalääke! Lisää liikkuvuutta tietotyön jäykistämälle keholle. Tunneilla hyödynnetään eri kehohuoltomenetelmien parhaita paloja, mukaan lukien pilates, jooga ja syvävenyttely. Sopii myös tukitreeniksi rankemmalle kuntoilulle.

Toteutukset tallennetaan ja niistä kertyy tallennekirjasto, jonka saat käyttöösi. Ei siis haittaa, jos et joka kerta pääse mukaan live-toteutukseen.

Tauota työpäivääsi ja ota käyttöösi viikoittainen virkistävä ja palauttava kehonhuolto.

Ilmoittaudu nyt koko kevään ajaksi.

[Ilmoittaudu](#)

Ajankohta: livestream  
keskiviikkoisin 8.1.-11.6.  
klo 11.30-11.55.



Ohjaajina Riikka Ilmivalta  
ja Kati Boijer-Spoof  
Heikinheimo Virkisteriltä.

# 8 viikon mindfulness -kurssi Mikaela Metelisen kanssa

Tule tutustumaan mindfulness-työskentelyyn. Kahdeksan viikon mittaisen MBSR-ohjelman avulla voit luoda mindfulnessista hyvää tekevän rutiinin osaksi arkeasi. Kurssi toteutetaan verkossa.

## Ota ohjaket elämästäsi!

Mindfulnessia eli hyväksyvää tietoisista läsnäoloa harjoittamalla olet vaikeina aikoina itse ohjaksissa sen sijaan, että aivoissa luontaisesti heräävä taistele tai pakene -reaktio ottaisi sinusta vallan. Ehkä tiedätkin sen tunteen, kun hädän hetkellä tai paineen alla helposti alkaa toimia täysin automaattiohjauksella ja vasta jälkikäteen saattaa pohtia, että hetkinen-mitä tässä juuri oikein tapahtui? Säännöllisesti meditoimalla ja kehoamme kuuntelemalla- ja kehon viestien mukaan toimimalla- rauhoittumisesta ja itsestä huolehtimisesta tulee rutiini. Aivan kuin hampaiden pesusta.

Tämän kurssin aikana opit kaikki MBSR-menetelmän (Mindfulness Based Stress Reduction) harjoitukset ja kuulet tieteellisestä tutkimuksesta menetelmän takana.

Kahdeksan viikon mittainen kurssi etenee viikko viikolta syventäen harjoitustasi. Saat joka viikko käytännönläheisiä tehtäviä ja harjoituksia, joiden avulla voit luoda mindfulnessista hyvää tekevän rutiinin osaksi arkeasi. Voit edetä oman viikoittaisen aikataulusi mukaan. Verkkoympäristöstä löydät harjoitusvideoita ja muuta materiaalia harjoitustesi tueksi.

Lue lisää eTapahtumasta!



Verkkokurssin on tehnyt Mikaela Metelinen, Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)-sertifioitu mindfulness-ohjaaja

[Ilmoittaudu](#)

**Ajankohta:  
3.3.-27.4.2025.**

Kurssin sisällöt ovat käytettävissäsi 30.8.2025 saakka.

# HYVINVOINTIA OMANNÄKÖISEEN ELÄMÄÄN

Aloita uusi vuosi tai valmistaudu hyvinvoinnin täyteiseen lomaan itsesi näköisillä valinnoilla!

Ensimmäisessä webinaarissa “Minun vuoteni 2025” suuntaat kohti omannäköistä elämää ja syvempää hyvinvointia. Toisessa webinaarissa opit keinoja stressin purkamiseen ja lomaan valmistautumiseen - saat vinkit siihen, kuinka luoda rentouttava ja palauttava lomahetki itsellesi. Molemmat valmennukset sisältävät inspiraatiota, työkaluja ja omaa pohdintaa tasapainoisemman arjen tueksi.

# Minun vuoteni 2025

## Askeleet omannäköiseen hyvinvoivaan elämään

Haluatko elämääsi pientä tai isompaa muutosta? Haluatko luoda elämästäsi aidosti sinun näköistä, ravitsevaa ja hyvinvointiasi tukevaa? Kokea enemmän iloa ja tyytyväisyyttä arjessasi suorittamisen sijaan?

Uuden vuoden alussa, kuten jokaisen päivän alussakin on uusi mahdollisuus aloittaa kaikki alusta. Tervetuloa luomaan jotain uutta, uusilla energioilla, uusilla työkaluilla sinun elämääsi.

### Teemat:

- Miten päästää irti vanhasta, joka meni jo?
- Mitä mennyt vuosi opetti ja mitä hyvää se toi?
- Miten saada selkeyttä päätöksiin ja mitä kannattaa nyt tehdä?
- Mitä toivon uudelta vuodelta ja miten aion saavuttaa sen?
- Miten varmistan kokonaisvaltaisen hyvinvointini?
- Millaista on omannäköinen (työ)elämäni tänä vuonna?

Webinaari sisältää valmentajan alustuksia, aitoja tarinoita, omaa pohdintaa, herättävää keskustelua ja paljon käytännön työkaluja tueksesi. Tervetuloa luomaan omannäköinen uusi vuosi itsellesi!

**Ilmoittaudu**



Kouluttaja: KM,  
ratkaisukeskeinen valmentaja  
ja Onnellisen työelämän  
rakentaja Riikka Pajunen  
Montevista Oy:stä.

Riikan missio on nähdä  
jokainen suomalainen  
tyytyväisenä ja  
motivoituneena omassa  
työssään.

Riikan motto: ”Onnellinen  
työelämä rakennetaan  
yhdessä.”

**Ajankohta:  
ti 28.1.  
klo 17-18.30**

# Palauttava loma - pura kevään stressi ja luo omannäköinen kesä!

Onko loma jo nurkan takana tai haluatko vähentää kevään stressiä mielestä ja kehosta? Haluatko oppia lisää itsestäsi ja saada käytännön keinoja palautumiseen? Haluatko saada selkeät vinkit hyvään lomaan valmistautumiseen?

Tässä webinaarissa saat käytännön keinoja oman stressisi pienentämiseen ja hyvän loman valmisteluun. Lomastressiin vaikuttaa omat odotuksesi ja suhtautumisesi.

Miten pystyt irrottautumaan tehokkaasta tekemisestä ja osaatko rentoutua siten, että hermostosikin tasapainottuu? Oletko itsellesi armollinen vai onko vaikea hyväksyä elämän tai kesän tuomat yllätykset?

Teemat:

- Loma ja odotukset-oman mielen johtaminen
- Oman hyvinvoinnin tilanne
- Kevään stressinpurku kehosta ja mielestä
- Viisas ajankäyttö ja priorisointi
- 10 vinkkiä palauttavaan lomaan

Valmennus sisältää valmentajan alustuksia, aitoja tarinoita, omaa pohdintaa, herättävää keskustelua ja paljon käytännön työkaluja tueksesi.

**Ilmoittaudu**



Kouluttaja: KM,  
ratkaisukeskeinen valmentaja  
ja Onnellisen työelämän  
rakentaja Riikka Pajunen  
Montevista Oy:stä.

Riikan missio on nähdä  
jokainen suomalainen  
tyytyväisenä ja  
motivoituneena omassa  
työssään.

Riikan motto: ”Onnellinen  
työelämä rakennetaan  
yhdessä.”

**Ajankohta:  
ke 21.5  
klo 17-18.30**



# **OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET TYÖELÄMÄSSÄ: TYÖNTEKIJÄN JA ESIHENKILÖN NÄKÖKULMAT**

Näissä webinaareissa syvennytään työntekijän ja esihenkilön oikeuksiin ja velvollisuuksiin työelämän eri tilanteissa. Tule mukaan oppimaan, keskustelemaan ja vahvistamaan osaamistasi, olitpa sitten työntekijä tai esihenkilö!

# Työntekijän oikeudet ja velvollisuudet

Koulutuksessa syvennytään työntekijän oikeuksiin ja velvollisuuksiin työsopimusta laadittaessa, työsuhteen aikana sekä työsuhteen mahdollisesti päättyessä. Webinaarissa on tilaa myös kysymyksille ja keskustelulle. Tule mukaan kuuntelemaan ja oppimaan!

Webinaarissa käsitellään seuraavia aiheita:

- Mitä kannattaa / ei kannata sopia työsopimuksessa?
- Työntekijän oikeudet ja velvollisuudet työsuhteen aikana
- Lainsäädäntö ja työehtosopimukset-mitä niissä määritellään työntekijän oikeuksista ja velvollisuuksista?
- Mitä työntekijän kannalta tulee huomioida työsuhteen päättyessä?
- Kuka auttaa työntekijää ongelmatilanteissa?



Kouluttaja: juristi, varatuomari Jonna Riiali. Jonna työskentelee Ammattiliitto Pron lakiyksikössä hoitaen työoikeuteen liittyviä oikeudenkäyntejä. Lisäksi Jonna työskentelee sopimusalaavastaavana.

**Ilmoittaudu**

**Ajankohta:**  
to 13.2.  
klo 17.00–18.00

# Esihenkilön oikeudet ja velvollisuudet

Tervetuloa webinaariin, jossa syvennymme esihenkilön rooliin organisaatiossa. Tämä webinaari on suunniteltu auttamaan esihenkilöitä ymmärtämään paremmin heidän oikeuksiaan ja velvollisuuksiaan työpaikalla. Käsittelemme muun muassa seuraavia aiheita:

- **Esihenkilön oikeudet:** Mitä oikeuksia esihenkilöllä on suhteessa työntekijöihin ja organisaatioon? Miten nämä oikeudet vaikuttavat päivittäiseen johtamiseen?
- **Esihenkilön velvollisuudet:** Mitkä ovat esihenkilön keskeiset vastuut ja velvollisuudet? Miten varmistaa, että nämä velvollisuudet täytetään tehokkaasti ja eettisesti?
- **Lainsäädäntö ja käytännöt:** Katsaus ajankohtaiseen lainsäädäntöön ja parhaisiin käytäntöihin, jotka vaikuttavat esihenkilön toimintaan.
- **Haasteiden hallinta:** Miten esihenkilö voi käsitellä haastavia tilanteita, kuten konfliktitilanteita ja suorituskykyongelmia?
- Tämä webinaari on suunnattu kaikille esihenkilötyössä toimiville prolaisille (ja muille asiasta kiinnostuneille jäsenille).

**Ajankohta: ti 11.3.  
klo 16.30-17.30.**

**Ilmoittaudu**



Kouluttaja: OTM, HTM Minea Pyykönen. Minea työskentelee palvelusektorin johtajana Ammattiliitto Prossa.



# KOHTI HYVINVOIVAA HYBRIDITYÖTÄ

Kohti hyvinvoivaa hybridityötä -webinaareissa päivität käsityksesi hyvästä työarjesta digiaikakaudelle. Kun tunnistat hybridiarjen riskit ja mahdollisuudet, pystyt rakentamaan sekä omaa työhyvinvointiasi että tiimin työtehoa tukevia käytäntöjä. Tutustut myös keinoihin, jotka luovat yhteistä fiilistä työyhteisöissäsi etäyhteyksien päästäkin.

# Hyvinvointi digityössä

Tunnistatko hybridityön hyödyt ja haitat työhyvinvoinnille ja tehokkuudelle? Webinaarissa kuulet, mitä tutkijat suosittelevat muistamaan hybridityössä. Lisäksi saat 5 käytännönläheistä vinkkiä oman hyvinvoinnin organisoimiseksi ja muutaman lisää koko tiimillesi.

Ajankohta: ke 26.2.  
klo 17.00–18.00

[Ilmoittaudu](#)

# Yhteisöllisyys digityössä

Yhä useamman työ tapahtuu paikkariippumattomissa digitaalisissa yhteisöissä. Webinaarissa tehdään näkyväksi, miten niissä voi kokea ja edistää sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä. Kokeilemme myös käytännössä muutamia aktiivisen osallistumisen keinoja.

Ajankohta: to 3.4.  
klo 17.00–18.00

[Ilmoittaudu](#)



Kouluttaja: Liisa Puskala toimii erityisasiantuntijana Työterveyslaitoksella. Hän on kysytty puhuja, jonka puheenvuoroista valtaosa käsittelee työhyvinvointia tietotyökontekstissa sekä tiimien hyviä käytäntöjä hajautuneen tiimin hybridityössä

Liisa on kokenut pedagogi ja business coach, joten työskentelyissä on usein mukana keinoja viedä käsiteltäviä keinoja arkeen. Lue lisää Liisasta [www.ttl.fi/koulutus/kouluttajiamme/liisa-puskala](http://www.ttl.fi/koulutus/kouluttajiamme/liisa-puskala)

# FIKSU AIVOTYÖ JA ERILAISET AIVOT TYÖYHTEISÖSSÄ SEKÄ KEHUMISEN VOIMA

Tervetuloa inspiroitumaan aivotyön mahdollisuuksista! Kahdessa webinaarissamme saat käytännön vinkkejä keskittymiskyvyn vahvistamiseen, aivojen palautumiseen sekä erilaisuuden hyödyntämiseen työyhteisössä. Opit johtamaan omaa työtäsi aivoergonomisesti ja ymmärtämään, kuinka neuromoninaisuus voi olla työpaikan voimavara.

Yhden webinaarin ajan pääset harjoittelemaan kehumista ja positiivista palautteenantoa. Samalla opit kääntämään katseesi kohti hyvää ja toimivaa.

# Fiksu aivotyö modernissa työympäristössä

Moderni ajatustyöläisen työympäristö on aivoille kuormittavaa. Päivät ovat kiireisiä, keskeytyksiä tulee jatkuvasti ja työtehtävät saattavat vaihtua lennossa. Moni ajatustyöläinen kokee, että aivot ovat ylikuormittuneessa tilassa. Aivoergonomiaan tulisikin kiinnittää nykyisin yhä enemmän huomiota. Psykologian tohtori Mona Moisala antaa tutkimukseen perustuvia ja käytännönläheisiä vinkkejä siihen, miten pitää aivojen hyvinvoinnista huolta työpäivän aikana. Luennon vinkkien avulla työskentelet tehokkaammin vaalien kuitenkin samalla jaksamistasi.

Luennon teemoja ovat:

- Keskittymiskyvyn vaaliminen ja multitaskingin vähentäminen
- Oman työn johtaminen aivoergonomian näkökulmasta
- Aivojen palautuminen ja stressinsäätely työpäivän aikana

**Ilmoittaudu**

**Ajankohta: ti 18.3.  
klo 18.00–19.00**



Kouluttaja: Mona Moisala, psykologian tohtori, aivojen asiantuntija, Satama Lifen partneri. Monan erityisosaamista on aivoystävällisen työkuultuurin kehittäminen, aivotutkimus ja työyhteisöpsykologia. Missiona hänellä on auttaa ajatustyöläisiä tekemään työtään tuottavammin ja aivoystävällisemmin!

Kuva: Aapo Karhu

# Erilaiset aivot työyhteisössä

Kenelläkään meistä ei ole täysin samalla tavalla toimivat aivot. Työpaikat ovat täynnä erilaisia persoonallisuuksia, eri tavoin maailmaa hahmottavia ja käsitteleviä aivoja ja yksilöitä, joiden vahvuudet vaihtelevat. Kyky ymmärtää eri tavalla toimivia aivoja auttaa tekemään yhteistyötä erilaisten persoonien kanssa ja näkemään muiden vahvuuksia. Se vahvistaa myös itseymmärrystä, ja auttaa löytämään itselle parhaiten toimivia työtapoja.

Luennon teemoja ovat:

- Persoonallisuuserojen vaikutukset työhyvinvointiin
- Neuromoninaisuus työyhteisön rikkautena
- Yksilölliset työtavat tukevat tehokkuutta

**Ilmoittaudu**

**Ajankohta: ti 8.4.  
klo 18.00–19.00**



Kouluttaja: Mona Moisala, psykologian tohtori, aivojen asiantuntija, Satama Lifen partneri. Monan erityisosaamista on aivoystävällisen työkuulttuurin kehittäminen, aivotutkimus ja työyhteisöpsykologia. Missiona hänellä on auttaa ajatustyöläisiä tekemään työtään tuottavammin ja aivoystävällisemmin!

Kuva: Aapo Karhu



# Hyvä kehu ei kuihdu!

Kukaan meistä ei ole mennyt piloille myönteisestä palautteesta tai myötätuntoisesta arvonnasta. Työpaikoilla positiivisen palautteen aktiivinen jakaminen, myötätunnon ja ystävällisyyden osoittaminen, jokaisen vahvuuksien tunnistaminen ja myötäinnon kautta toimiminen ovat keskeisiä hyvän ja kestävä työelämän taitoja.

Tämä luento innostaa terästäämään katsetta kohti hyvää ja toimivaa ja siellä saat vastauksen mm. seuraaviin kysymyksiin:

- Miten annan positiivista palautetta pienellä kynnyksellä itselleni, kaverille ja työyhteisössä?
- Miten kaikkien vahvuudet pääsevät esiin ja saavat tunnustusta?



Kouluttaja Kaisa Vuorinen on FT ja erityisopettaja (Helsingin yliopisto) sekä tietokirjailija. Hän on luennoinut ihmisten vahvuuksien tunnistamisen ja myönteisen kohtaamisen voimasta 30 maassa ja saa kuulijat takuulla innostumaan hyvän huomaamisesta.

Kuva: Jani Laukkanen

**Ilmoittaudu**

**Ajankohta: ti 15.4.  
klo 11.30-12.00**

# TEKOÄLY HALTUUN

Tervetuloa mukaan verkkokurssillemme ottamaan ensimmäinen askel kohti tekoälyn tehokasta hyödyntämistä työssäsi.

# Kehitä Tekoälykkäästi -verkkokurssi

Kurssi on suunnattu asiantuntijoille, jotka haluavat oppia hyödyntämään tekoälytyökaluja työssään. Se soveltuu myös tekoälyn käyttöä aloitteleville, joilla on perustiedot tietotekniikasta ja tietokoneen käytöstä.

## Sisältö:

- Tekoälyn perusteet ja työkalut (NotebookLM, Copilot, ChatGpt, Gemini, MistralAI)
- Kuvien luomista tekoälyllä
- Tekoälyn hyödyntämistä tiedon käsittelyssä ja päätöksenteossa
- Tekoälyyn liittyviä eettisiä kysymyksiä ja vastuullista käyttöä

## Työvälineet:

- OpenAI:n ChatGPT (ilmaisiversion)
- Microsoft Copilot
- Googlen Gemini ja sen hyödyntäminen muistikirjoissa (NotebookLM)

Osallistumiseen tarvittavat toimivat tietokone ja luotettava internet-yhteys.

## Näin opiskelet:

1. Opetusmateriaaleihin perehtyminen:
  - Tallennettujen opetusvideoiden, kuten tekoälytyökalujen (NotebookLM, Colab, Copilot) käyttöohjeiden ja esimerkkiharjoitusten läpikäyminen.
  - Eettisten kysymysten ja tekoälyn vastuullisen käytön opiskelu.
2. Itsenäiset harjoitukset:
  - Tekoälytyökalujen käyttö omilla laitteilla, esimerkiksi harjoitusten tekeminen eri tekoälytyökaluilla.
  - Kuvien luominen tekoälyn avulla ja niiden soveltaminen käytännön tehtäviin.
3. Materiaalien soveltaminen:
  - Kurssilla opittujen taitojen soveltaminen omiin työtehtäviin tai projekteihin.
  - Käytännön kokeiluja, kuten datan käsittelyä ja analysointia tekoälytyökaluilla.
4. Yhteisöllisyys ja keskustelut
  - Moodlen keskustelualueilla kouluttajien ja muiden osallistujien kanssa.



Kurssilla työskentely on itsenäistä verkko-opiskelua, jota tukee yksi etätukitunti ja yksi yhteinen verkkotapaaminen. Viikoittaiseen opiskeluun tarvitset aikaa 2-4 tuntia oman aikataulusi mukaan. Opinnot toteutetaan Helsingin aikuisopiston verkko-oppimisympäristössä Moodlessa. Saat tunnukset ja ohjeet muutamaa päivää ennen koulutuksen käynnistymistä.

**Toteutus 1:**  
11.2.-14.2025,  
aloitustapaaminen  
verkossa 11.2.  
klo 17.00-18.00

**Ilmoittaudu**

**Toteutus 2:**  
11.3.-6.5.2025,  
aloitustapaaminen  
verkossa 11.3.  
klo 17.00-18.00

**Ilmoittaudu**



Kouluttajat:

Virpi Hotti,  
[www.linkedin.com/in/virpihotti/](https://www.linkedin.com/in/virpihotti/)

”Olen työskennellyt julkisella sektorilla, yrityksissä ja yliopistolla. Autan ihmisiä kehittämään tietotaitoja erityisesti analytiikan ja tekoälyn avulla.”

Paula Leppänen

”Olen työskennellyt erilaisissa koulutuksen kehittämistehtävissä, vetänyt hankkeita ja opettanut kaikilla koulutusasteilla mm. psykologiaa, filosofiaa, digitaalista palvelumuotoilua, sovelluskehittämistä jne.”

# **MEDLEMSUTBILDNING PÅ SVENSKA, VARSÅGOD!**

På våren erbjuds tre medlemsutbildningar på svenska. Utbildningarna ordnas i samarbete med TJS Studiecentral.

# Pensionsinfo

Målgrupp: Föreläsningen är riktad till alla som vill veta när man kan gå i pension samt hur pensionen tillväxer.

Syfte: I den här utbildningen lär du dig hur det finländska pensionssystemet är uppbyggt, hur arbetspensionen beräknas samt om olika pensionsformer.

Beskrivning:

- Vilka omfattas av pensionsskyddet?
- Hur beräknas pensionen?
- Vilka pensionsförmåner finns det för olika situationer i livet?
- Kan man arbeta vid sidan av pensionen?

Du kan också få svar på egna frågor.



Föreläsaren:

Anna-Stina Toivonen jobbar som utbildningsspecialist på Pensionsskyddscentralen. Hon har jobbat med utbildning ärenden i 18 år samt inom arbetspensionsbranschen i 30 år. Hon utbildar bla. personal som jobbar på arbetspensionsanstalter, Kela samt blivande pensionstagare.

[Anmäl dig](#)

Webbinarium  
5.2.2025 kl 17-18.30

# Karriärcoachens bästa tips för dig som är ny i arbetsliv

Målgrupp: Utbildningen riktar sig till nyutexaminerade och studerande.

Syfte: Du som ännu studerar eller är nyutexaminerade, i den här skolningen får du nyttiga råd för jobsökandet.

Beskrivning: Genom övningar och diskussion lär du dig kartlägga dina styrkor och kompetenser. Fast du inte skulle ha hunnit samla så mycket arbetserfarenhet, finns det annat, som lika väl kan berätta om din färdighet.

- Sätt upp mål
- Hitta dolda jobb
- Gör ett hisstal/en pitch
- Tips för CV och ansökan

[Anmäl dig](#)

Webbinarium  
25.2.2025 kl 17.00-19.00



Utbildaren:

Amy Skogberg är föreläsare, coach och inspiratör, som hjälper idrottare, företagsledare, team och privatpersoner till ett bättre mentalt välbefinnande genom positiv förändring. Hon har arbetat som karriärcoach på Finlands Ekonomer och brinner för att hjälpa andra vidare i karriären.

# Semesterinfo

Målgrupp: Utbildningen är riktad till dig, som vill veta mer om dina semester rättigheter.

Syfte: Här lär du dig att ta reda på din rättighet vad det gäller lönebildning och semester. Får du alla de semesterdagar som du har rätt till och betalas din semesterlön ut på rätt sätt.

Beskrivning: I det här webinariet lär du dig det väsentliga om semester. Antalet semesterdagar och lönen eller ersättningen för semestertiden beräknas enligt semesterlagen och det kollektivavtal som är bindande för arbetsgivaren. Kom med för att lära mer.

Föreläsaren:

Föreläsaren är Kemi sektorns branchansvariga samt förhandlare på YTN, Mia Adolfsson, som även är ombudsman vid Teknikens Akademiker TEK. Hon är sakkunning med 14 år erfarenhet om arbetsrättsliga ärenden

[Anmäl dig](#)

Webbinarium 8.5.  
kl 17.00 -18.00

# Näin ilmoittaudut mukaan

Pääset ilmoittautumaan koulutuksiin [Pron tapahtumakalenterin](#) kautta. Tieto ilmoittautumisestasi tallentuu ilmoittautumisjärjestelmässä omiin koulutustietoihisi. Muistathan, että ilmoittautumisesi on sitova. Koulutukset ovat prolaisille maksuttomia.

## Entä jos et pääsekään osallistumaan?

Esteen sattuessa peruutathan ilmoittautumisesi. Voit peruuttaa ilmoittautumisesi järjestelmässä niin kauan kuin ilmoittautumisaika koulutukseen on käynnissä. Peruuttamatta jäänyt koulutuspaikka voi olla pois toiselta koulutukseen ilmoittautujalta.

Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen voit perua osallistumisesi sähköpostilla ([koulutus@proliitto.fi](mailto:koulutus@proliitto.fi)).

## Miten koulutukset toteutetaan?

Pron jäsenkoulutukset keväällä 2025 toteutetaan webinaareina ja verkkokoulutuksina. Koulutuskohtaiset tiedot löydät kunkin koulutuksen kohdalta tapahtumakalenterista. Tarkemmat osallistumisohjeet ja linkit saat sähköpostiisi ennen koulutusten käynnistymistä.

Webinaareihin voit osallistua myös älypuhelimella. Laita kuulokkeet korville ja osallistu kotisohvalta tai kävelylenkiltä käsin. Webinaareissamme on aina mahdollisuus esittää kysymyksiä ja kommentteja kouluttajalle-ota siis kaikki irti koulutuksista ja osallistu keskusteluun. Kohdataan koulutuksissa, opitaan yhdessä!

# Praktiska anvisningar för medlemsutbildningar ordnade av Pro

## Anmälning

Du kan anmäla dig till utbildningar via Pros evenemangskalender. Uppgiften om din anmälan sparas i dina egna utbildningsuppgifter i anmälningssystemet. Utbildningarna är gratis för Pro-medlemmar.

Du minns väl att din anmälan är bindande. Inhibera ditt deltagande om du inte kan delta i utbildningen. Kursplats som inte inhiberats kan gå ut över en annan som vill delta i kursen. Du kan inhibera din anmälan i systemet så länge som anmälningstiden till utbildningen pågår. Efter anmälningstidens slut kan du inhibera ditt deltagande per e-post ([koulutus@proliitto.fi](mailto:koulutus@proliitto.fi)).

## Utbildningsform

Pros medlemsutbildningar våren 2025 hålls som webinarier. Du hittar information om utbildningen vid respektive webinarium i eTapahtuma. Närmare anvisningar för deltagande och länkar sänds till din e-post före utbildningen börjar.

Du kan också delta i webinarierna med smarttelefon. Sätt hörlurarna på plats och delta från soffan hemma eller under en promenad. Det är alltid möjligt att ställa frågor till utbildaren och kommentera på våra webinarier-ta alltså ut allt av utbildningarna och delta i diskussionen. Vi träffas på utbildningarna och lär oss tillsammans!



# Pro tukee opintojasi avoimessa yliopistossa

Voit opiskella Pron tuella Helsingin aikuisopiston/Aktiivi-instituutin kautta toteutettavia avoimen yliopiston opintoja. Ne sopivat kaikille iästä ja pohjakoulutuksesta riippumatta. Opinnot soveltuvat ammattitaidon ylläpitämiseen, uuden uran alkuun, eri tieteenaloista kiinnostuneille sekä oppimisen iloa ja oivalluksia etsiville. Opinnot on suunniteltu siten, että ne on mahdollista suorittaa työn ohessa monimuoto- tai verkko-opintoina. Tutustu tarjolla oleviin opintoihin täällä: [PRO | Helsingin aikuisopisto](#). Linkistä löydät myös käytännön ohjeita ja pääset ilmoittautumaan sinua kiinnostaviin opintoihin. Keväällä 2025 käynnistyvissä opinnoissa Pro tukee sadan jäsenen opintoja maksamalla 70 % opintomaksusta (yliopistot perivät kirjautumisen yhteydessä rekisteröitymismaksun, joka ei kuulu tuen piiriin). Ilmoittautuminen sulkeutuu, kun kiintiömme on täynnä. Jos olet työtön työhakija, tarkistathan työllisyyspalveluista vaikuttaako opiskelu työttömyystukeesi.

Lisätietoja: [anne.teittinen@proliitto.fi](mailto:anne.teittinen@proliitto.fi).

## Nostetta työuralle: Pro Noste -uraportaali 2025

Pro Noste tarjoaa Pron jäsenille vinkkejä ja ratkaisuja työhön, uralle, työnhakuun ja hyvinvointiin. Pro Noste -uraportaalin kautta voit saada käyttöösi henkilökohtaisen uravalmentajan, jolta saat neuvoja työurasi eri vaiheissa. Kokeile myös sparrailua tekoälyvalmentajan kanssa! Portaalista löydät myös laajan videokirjaston ja paljon muuta hyödyllistä omalla urallasi kehittymisen tueksi.

Pro Nosteen kautta voit osallistua myös moniin kiinnostaviin webinaareihin tai katsoa niitä jälkikäteen tallenteina. Vuoden 2025 webinaareissa voit perehtyä uralle kehittymiseen ja työnhaun taitoihin, parantaa tekoälyosaamistasi tai lisätä hyvinvointiasi.

Pro Nosteen webinaarit pidetään keskiviikkoisin klo 18-19. Kevään webinaarit käynnistyivät jo tammikuussa. Voit katsoa sen ja muutkin webinaarit jälkikäteen tallenteena. Ilmoittaudu webinaareihin Pro Noste -uraportaalin kautta [urapalvelut.fi/pro](http://urapalvelut.fi/pro). Ellet ole aiemmin kirjautunut palveluun, löydät sivulta ohjeet käyttäjätunnuksen luomiseen.



pro.

[WWW.PROLIITTO.FI](http://WWW.PROLIITTO.FI)